

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2021

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al limón con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with noodles Chicken breast with lemon with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.709/648 GT:28 GS:5 HC:56 AZ:9 PROT:42 SAL:3</p>	<p>2</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.845/681 GT:12 GS:1 HC:113 AZ:29 PROT:36 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis con salsa de queso Palometa con salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Spaguetti with cheese Pomfret with tomato sauce with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.533/845 GT:22 GS:3 HC:125 AZ:26 PROT:40 SAL:4</p>	<p>4</p> <p>Crema de legumbres Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Cream of legumes Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.929/940 GT:23 GS:8 HC:143 AZ:27 PROT:40 SAL:3</p>	<p>5</p> <p>Patatas estofadas a la marinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Potato and fish stew Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.487/595 GT:15 GS:4 HC:88 AZ:25 PROT:32 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>8</p> <p>Macarrones a la boloñesa Rape frito con perejil con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Macaroni bolognese Fried monkfish with parsley with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.355/803 GT:22 GS:5 HC:100 AZ:12 PROT:51 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.235/774 GT:30 GS:4 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.968/710 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Baked hake fillet with soy vinaigrette with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.349/562 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:31 PROT:30 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Paella mixta Huevos rotos con jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Mixed paella Scrambled eggs with potatoes & ham with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.911/936 GT:46 GS:5 HC:107 AZ:41 PROT:24 SAL:3</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>15</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salteado moruno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Stewed lentils Spiced meat stir fry with lettuce & olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.347/801 GT:26 GS:8 HC:97 AZ:17 PROT:48 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Arroz tres delicias Lomo de perca con pil-pil de tomate con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Three jewel rice Perch loin with tomato pil-pil with vegetable stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.340/799 GT:23 GS:3 HC:115 AZ:24 PROT:31 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas a la riojana Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan Rioja style cooked beans Scrambled eggs with mushrooms with lettuce, ham & cheese Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.236/774 GT:26 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Coditos gratinados Croquetas de jamón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Ham croquettes with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:4.836/1.157 GT:56 GS:7 HC:136 AZ:33 PROT:26 SAL:3</p>	<p>19</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)</p>	<p>20</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>
<p>22</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos) (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy)</p>	<p>23</p> <p>Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Fruta y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.152/754 GT:20 GS:5 HC:107 AZ:25 PROT:40 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiara con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.340/799 GT:27 GS:3 HC:117 AZ:24 PROT:34 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Espirales al pesto Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta spirals with pesto sauce French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.733/654 GT:12 GS:1 HC:111 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses